



Bunter Chorizo-Bohnen-Eintopf

mit frischen Kräutern und Apfel



20-30min



2 Portionen

Ein farbenfroher Eintopf aus deftiger Chorizo, frischer Paprika, weißen Bohnen und vielen duftenden Kräutern schmeckt zu jeder Tages- und Jahreszeit vorzüglich, mit frischem Apfel kommt heute eine feine Frucht- und Säurenote mit ins Spiel. Zum Auftunken des köstlichen Suds gibt es knusprige Vollkornbrötchenscheiben. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Apfel
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 100g Chorizo, gewürfelt ²
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 33.0g,
Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 31.4g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Paprika schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden. Den **Apfel** ebenfalls vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1cm kleine Stücke schneiden.



3. Kräuter schneiden

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



4. Eintopf ansetzen

Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, die **Äpfel** und die **Chorizo** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und den **Bohnen samt Flüssigkeit** ablöschen. Das **Brühgewürz** einrühren und den **Eintopf** ca. 5Min. sanft köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.



5. Brötchen aufbacken

Das **Brötchen** aufschneiden und die Schnittflächen mit 1EL Olivenöl beträufeln. Die **Brötchenhälften** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-5Min. im Ofen knusprig aufbacken. Anschließend in ca. 2cm dicke, schräge Scheiben schneiden.



6. Eintopf abschmecken

Den **Eintopf** mit den **Kräutern nach Geschmack** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Brötchenscheiben** servieren.